



## آنچه درباره مواد مخدر و اعتیاد باید بدانیم

تهیه شده توسط دکتر آسیه السادات مدرسی  
رابط مشاوره آموزشکده فنی و حرفه ای دختران یزد

مواد مخدر نامی عمومی برای انواع مختلفی از داروها و ترکیبات طبیعی، شیمیایی است که اغلب به دلیل احتمال ایجاد وابستگی به مصرف، جزو (مواد اعتیادآور) طبقه بندی شده و معمولاً خرید و فروش آن ها ممنوع است. اعتیاد نوعی بیماری مغزی مزمن، پیشرونده و عودکننده است که باعث می شود با وجود پی آمدهای ناگوار مصرف مواد، فرد معتاد باز هم برای به دست آوردن یا مصرف مواد مخدر خود را به هر دری بزند. اعتیاد از آن جهت بیماری محسوب می شود که مصرف مواد مخدر، ساختار مغز و نحوه فعالیت آن را تغییر می دهد. تغییراتی که بر اثر مصرف مواد مخدر در مغز انسان به وجود می آید ممکن است پایدار و بلند مدت باشد و به ایجاد رفتارهایی زیانبار در کسانی که مواد مخدر مصرف می کنند منجر شود. باید توجه داشت که اعتیاد قابل پیشگیری و درمان است ولی چنانچه اقدام مؤثری سریعاً در جهت درمان آن صورت نگیرد اثرات آن عمیق تر می شود.

**مواد اعتیاد آور معمولاً به چهار گروه تقسیم می شود:**

### **الف) سرکوبگرها:**

مواد مخدوری که واکنش های مغز را آهسته می کند.

اثرات: کم شدن سرعت تنفس و ضربان قلب کم شدن فشار خون خواب آور مانند: هروئین تریاک مورفین

### **ب) محرکها:**

مواد مخدوری که به سیستم عصبی بدن سرعت می بخشند.

اثرات: بیشتر شدن سرعت تنفس و ضربان قلب، بیشتر شدن فشار خون، جلوگیری از خواب مانند: کوکائین نیکوتین

### ج ( توهم زها:

مواد مخدری که باعث حالت هایی مانند هذیان می شود.

اثرات: از دست دادن حافظه، لرزش، حالت استفراغ و عوض شدن اخلاق مانند: پی سی پی، ال اس دی و ماری جوانا

### د) آمفتامین ها و مت آمفتامین ها

ماده ای است که محرک روان می باشد.

اثرات: باعث افزایش فشار خون، قند خون، دمای بدن و گرفتگی رگ ها می شود. کم خوابی و اشتها کم و ایجاد وسواس. مانند: اکس تاسی و شیشه

### چگونه وابستگی به مواد اعتیاد آور اتفاق می افتد؟

وابستگی به مواد افیونی سیری تدریجی و مزمین دارد:

**مرحله اول:** تجربه ماده مخدر است که به دنبال کنجکاوی و اصرار دوستان صورت می گیرد.

**مرحله دوم:** مصرف تفریحی و تفننی است. از آن جا، مصرف اولیه مواد اغلب با احساس لذت و یا رهایی از رنج همراه است، لذا به عنوان یک تجربه خوشایند تکرار می شود.

**مرحله سوم:** مرحله سوء مصرف است. در این مرحله مصرف مواد و رفتار موادجویانه فرد بر یک یا چند بخش از زندگی فرد تأثیر نامطلوب می گذارد.

**مرحله چهارم:** وابستگی به مواد است، مرحله ای که فرد به علت پیدایش حالت تحمل، هر چند وقت یک بار مقدار مصرف ماده را بالا می برد و در صورت کاهش و یا قطع مصرف ماده دچار علائم ترک می شود.

## عوامل بروز اعتیاد در افراد



استفاده طولانی مدت (مزمن) اغلب با موارد زیر همراه است:

- کاهش هشیاری ذهنی
- عملکرد ضعیف در مدرسه و یا در محل کار
- کاهش تعداد دوستان و علائق
- 



### علائم اعتیاد به مواد مخدر

#### علائم روانشناختی اعتیاد به مواد مخدر:

- سرخوشی اولیه و به دنبال آن داشتن بی حسی
- تجربه یک حس قوی از اضطراب
- حرکت غیر عمدی و بی هدف (پیچاندن دست، قدم زدن، حرکات کنترل نشده زبان)
- کند ذهنی (کاهش توانایی‌های شناختی) و حرکات کند
- قضاوت مختل شده

#### علائم جسمی اعتیاد به مواد مخدر

- انقباض یا گشاد شدن مردمک

- لکنت زبان
- اختلال در توجه یا حافظه
- خواب آلودگی یا کما

یک تک-دوز بالا می تواند باعث افسردگی شدید یا سرکوب سیستم تنفسی شود. بنابراین اعتیاد به مواد مخدر یک عارضه خطرناک است و نباید در مورد آن سهل انگاری شود.

## تاثیر مواد مخدر روی بدن

### کوکائین

آسیب به ریه، سکتان قلبی، تشنج مرگ ناگهانی

### الاسیدی (اسید)

افسردگی، جنون، تشنج و مرگ

### جراحی

تهوع، خواب آلودگی، تشنج و مشکلات تنفسی

### پرسی

هذیان گویی، عدم تعادل، حرکات چشمی نامنظم، افزایش ضربان قلب و تغییر شدید دمای بدن

### قارچ

توهمزا، درد شکم، اسهال، تهوع و مرگ

### اکستازی

گرمزگی شدید، خستگی، استفراغ، تشنج، آسیب به کبد، کلیه و مغز

### هروئین

سو تغذیه، مشکل تنفسی، عفونت، صدمه به قلب، کبد، کلیه و عروق خونی

### حشیش

سردرگمی، کاهش یادگیری، مختل شدن حرکات، جنون

### تریاک

خوشحالی زودگذر بی تفاوتی، مسمومیت حاد و مزمن

### شیشه (متامفتامین)

اختلال در دید، خشکی دهان، خشونت، سکتان قلبی، وحشتزدگی، کاهش وزن، آسیب به مغز و حافظه

### کتامین

مشکلات بینایی، عدم تعادل، افزایش فشارخون

### ماری جوانا

کاهش حافظه و قوای ذهنی، سرگیجه، خشکی چشم، فشار خون

**جود جام**  
@JamejamDaily

**\*داشتن علائم افسردگی، اضطراب، توهم، خستگی در اغلب این موارد شایع است\***

عوارض جانبی رایج مصرف مواد افیونی که سبب اعتیاد به مواد مخدر می‌شود، شامل موارد زیر است:

- یبوست
- خواب آلودگی
- تهوع و استفراغ
- تفکر مبهم
- مشکلات تنفسی
- مصرف بیش از حد (آور دوز) تدریجی
- اختلال عملکرد جنسی

### چگونه به یک فرد دارای اختلال اعتیاد کمک کنیم؟

معمولاً افراد درگیر با اعتیاد مشکل خود را انکار کرده و تمایلی به ادامه درمان ندارند. مداخله یک دوست میتواند فرصتی برای ایجاد تغییرات قبل از تشدید شرایط را ارائه دهد و می‌تواند فرد را برای درمان و پذیرش کمک با انگیزه سازد.

مداخله باید به دقت برنامه ریزی شود و میتواند توسط خانواده و دوستان با مشورت با یک **روانپزشک و**

**یا روانشناس** انجام شود. این شامل خانواده و دوستان و گاهی اوقات همکاران، یا دیگران میباشد که از این فرد مراقبت میکنند. در طول مداخله، این افراد با یکدیگر جمع می‌شوند تا یک گفتگوی مستقیم با فرد در مورد عواقب ناشی از اعتیاد داشته باشند و از او بخواهند تا شرایط درمان را بپذیرد.



با تشکر و آرزوی سلامتی